Dwutygodnik Organ Związku Pań Domu i Instytutu Gospodarstwa Domowego

Pani domu



Fot. R. Zaorski

Towarzysze i przyjaciele naszych dzieci. Jak dziecko powinno odrabiać lekcje. Kącik dziecka w mieszkaniu. Przechowywanie dokumentów dziecka. Zioła zamiast herbaty. Wycieczkowe i inne jadłospisy. Estońska Izba Gosp. Dom. Ze społecznej niwy. W sprawie służby domowej. Robota. O urządzeniu ogrodu.

17

Warszawa 1937 Cena 70 gr.

Korzystajmy z pięknego września!

NA WYCIECZKĘ!

Jak zorganizować prace gospodarskie w dniu wycieczki, co zabrać na wycieczkę, jak się na nią ubrać, jak żywić uczestników wycieczki mówią artykuły w „P A N I D O M U":

„Odżywianie na wycieczkach" M. MORZKOWSKIEJ, Nr. 7, 1931 r., str. 99.

„Na drogę" T. SKORZEWSKIEJ, Nr. 6, 1933, str. 121.

„Picie wody na wycieczkach" M. KOZŁOWSKIEJ, Nr. 7, 1932, str. 141 i uzupełni to art.

„Nie wolno pić wody po owocach" Dr. M. TOMANKOWEJ, Nr. 15–16, 1937, str. 289.

Rok XI 1-go września 1937. Nr. 17.

Pani domu

dwutygodnik ilustrowany

poświęcony organizacji gospodarstwa domowego

TREŚĆ ZESZYTU:

Towarzysze i przyjaciele naszych dzieci

Maria Uklejska

Jedno z najważniejszych zadań wychowawczych polega na przygotowaniu dziecka do właściwego życia z innymi ludźmi, to znaczy na prawdziwym uspołecznieniu dziecka.

Wiele w tym kierunku działa szkoła, zarówno przez stworzenie ośrodka społecznego, jakim jest klasa szkolna, w której ścierają się ambicje i tendencje egoistyczne dzieci, a rośnie poczucie współzależności i solidarność, jak przez stworzenie organizacji młodzieży, w których młodzi uczą się współdziałać ze sobą i pracować dla innych, jak wreszcie przez samo nauczanie, przez które młodzież styka się z dorobkiem życia społecznego w formie poszczególnych „przedmiotów" szkolnych, zapoznaje się z ideami społecznymi ludzkości oraz znajduje teoretyczne podstawy dla swoich tworzących się poglądów.

Usiłowania szkoły mogą zyskać na intensywności i ugruntowaniu przez współdziałanie domu, mogą być także przez dom osłabione, nawet paraliżowane. Dom bowiem — z czego wszyscy zdajemy sobie jasno sprawę — jest ośrodkiem działającym samorzutnie, często nawet nieświadomie, ale bardzo silnie; działa bowiem przez swoją atmosferę, po prostu przez to, że istnieje, że tam stwarza się styl postępowania z innymi, styl odnoszenia się do innych, oceniania innych.

Praktycznie rzecz biorąc, dziecko może ulegać wpływowom domu w sposób pozytywny i — negatywny. W sposób pozytywny to znaczy, że jest przeniknięte, przepojone myślami, poglądami, społeczno-moralnymi ocenami domu rodzinnego, co dzieje się najczęściej wówczas, gdy aprobuje ono sposób postępowania dorosłych członków rodziny, gdy ich podziwia lub przynajmniej poddaje się ich rozumom i charakterom. W sposób negatywny — gdy jest w tym ciężkim położeniu, że je dom rodzinny często razi i drażni, budzi w nim uczucie niechęci i postawę krytyczną, gdy nie tylko nie solidaryzując się z nastrojem domu — zdecydowanie mu się przeciwstawia i szuka własnych dróg postępowania.

Rodzice kładą dużo energii, a czasem także wiele myśli w to, ażeby ich wpływ na dzieci był jak najbardziej pozytywny. Dlatego należy rozważać także niektóre chociaż fragmenty wychowania t. zw. społecznego, bo jego zasady lub sposoby realizacji bywają często przedmiotem poważnych konfliktów pomiędzy domem a szkołą, a także między rodzicami i dziećmi. Na ogół zdajemy sobie sprawę z tego, że każde dziecko potrzebuje kontaktów społecznych, że trzeba mu dać towarzyszy, aby miało się z kim bawić, wymieniać doświadczenia i przysługi. Już 3 lub 4-letnie dzieci oddajemy do przedszkoli lub organizujemy dla nich komplety — tak dalece jesteśmy przekonani o doniosłości życia w gromadzie dla rozwoju dziecka. Często opowiadamy im historyjki o „dobrym sercu", mówimy, że trzeba ponosić pewne ofiary czy samemu znosić przykrości dla innych. A jednak w życiu praktycznym nie pamiętamy o doniosłości tych wskazań towarzyskich i społecznych.

Weźmy przykład z konkretnego życia. Klasa I-a, dziewczynki 12 i 13-letnie wyjeżdżają z miasta na parodniową wycieczkę. Wszystkie dziewczynki cieszą się na wycieczkę, peron kolejowy pełen odprowadzających, słyszymy gwar, wiemy, że to ostatnie rady, przestrogi i zapewnienia, ale nie rozumiemy słów ani zdań. Wśród gwaru po-


Dzieci huculskie Photo-Plat.

ciąg rusza. Niektóre dziewczynki wybrały się doskonale: poza pledami i płaszczykiem mają sweter i lekki kocyk, poza owocami — po cztery pudełka czekoladek i cukierków; inne są zaopatrzone mniej niż skromnie: trochę niezbędnych rzeczy w plecaku, cienki płaszczyk i 50 groszy na wszelki przypadek. Kiedy zapada noc, nauczycielki układają towarzystwo na ławkach i półkach, zwracają się przy tym do lepiej zaopatrzonych o pożyczenie nakryć koleżankom gorzej wyekwipowanym. Jakże często słyszy się wówczas odpowiedź: „Mamusia mówiła, żeby płaszcz i koce były tylko dla mnie, żeby mi nie było zimno" lub nawet „Mamusia nie pozwoliła mi niczego pożyczać żadnej koleżance". Jedna z nauczycielek reaguje smutnym „jak uważasz, Haniu" i okrywając dzieci własnym pledem i płaszczem, myśli z żalem, że nawet tak doskonały środek uspołecznienia młodzieży i zbliżenia jej do siebie, jakim jest wycieczka, staje się niekiedy momentem uświadomienia różnic i pogłębienia dystansów między dziećmi. Druga nauczycielka wyjaśnia spokojnie: „Mamusi zależało, żeby pled się nie zniszczył, Zosia napewno będzie na niego uważała i gdyby mamusia znała Zosię, pożyczyłaby jej z pewnością" i nakrywa koleżankę nieszczęsnym pledem, wzniecając w sercu właścicielki niepokój lub nawet bunt.

Gdybyśmy spokojnie zapytali rodziców, na czym zależy im więcej, czy na tym, żeby dziecko uczyło się rozumieć i odczuwać innych, odnosząc korzyści dla swego charakteru, usposobienia i nawet umysłu — i przy tym zniszczyło nieco swój pled lub płaszcz, czy też, żeby zacieśniało się w myśli o sobie i własnej wygodzie, a rzeczy z wycieczki przywiozło w doskonałym, nieskazitelnym stanie — usłyszelibyśmy głęboko przekonaniem nacechowaną odpowiedź, że rezygnują z całości wyekwipowania na rzecz charakteru i umysłu dziecka. Ale, żeby zająć takie głęboko słuszne stanowisko także w konkretnym działaniu praktycznym, trzeba czuć i widzieć swoją rolę zasadniczą także wtedy, gdy się pakuje rzeczy na wycieczkę; gdy tymczasem, postępując z dziećmi, działamy najczęściej instynktownie tylko i impulsywnie, tracąc z oczu całość procesu wychowawczego.

Nasza wycieczka jedzie dalej. Po zwiedzaniu dziewczynki wracają do schroniska i po posiłku i umyciu się idą spać. Niektóre, niekiedy prawie trzecia część, nie ma nocnych koszul, widocznie nie używają ich wcale, „za to" kilka wyjmuje jedwabne piżamy. Wkładają je z zadowoleniem i przechadzając się po sypialni, opowiadają o zapasach swojej garderoby i lustrują sposób i skalę ubrania koleżanek.

Po powrocie z wycieczki młoda niekiedy wychowawczyni zwołuje zebranie rodziców, na którym wyjaśnia „nietakt jedwabnej bielizny" zabranej na wycieczkę i trudności wychowawcze, jakie stworzyły domy rodzinne jej uczenic. Jednak zebranie takie nie zniweluje różnic i niechęci, które już wyrosły między dziećmi, kiedy to jedne już wywyższyły się nad koleżankami, a drugie — dzieci uboższych rodziców — w zgodnych szeptach zdecydowały, że tamte eleganckie na niczym ważnym się nie rozumieją, jednym słowem są zupełnie głupie i nie trzeba się z nimi liczyć.

Rola domu w kształtowaniu się stosunku naszych dzieci do ich kolegów i towarzyszy jest bardzo doniosła. Żeby ten stosunek kształtował się właściwie, powinien tworzyć się i wzrastać przy naszym żywym zainteresowaniu się tymi kolegami i życzliwości dla nich. To życzliwe zainteresowanie się nimi winno nam towarzyszyć także wówczas, gdy na początku roku szkolnego załatwiamy sprawunki naszych dzieci. Gdy im

kupujemy ubranie, musimy pamiętać, by nie odcinało się ono elegancją od ubrania kolegów; choćby nas stać było na częste zmiany garderoby i na wykwint — musimy z nich zrezygnować dla dobra dziecka. Ono bowiem, nie może nabrać przekonania, że jest ,,wyższe" od innych, bo nie tylko ładnie mieszka, a rodzice jego cieszą się prawdziwym dobrobytem, ale nadto jest zawsze tak doskonale ubrane — lecz powinno od wczesnych lat życia liczyć się z kolegami i nie skazywać ich na przykre odczuwanie dystansu.

Trudniejsze niż unormowanie sprawy ubrania jest zachowanie życzliwego zainteresowania w stosunku do towarzyszy naszych dzieci, pochodzących ze środowiska całkowicie nam obcego pod względem kulturalnym. Jeśli dom ma charakter środowiska inteligenckiego ale niezamożnego i jeśli ceni się w nim dobre wychowanie w znaczeniu swobodnego zachowania form towarzyskich i wdrażania do nich młodzieży, a także dobra kulturalne, duchowe — to dorośli członkowie takiej rodziny mają dużo kłopotu z towarzyszami młodszych członków rodziny i ich przyjaciółmi pochodzącymi z pierwszego pokolenia kształconego lub niewychowanymi przez własnych rodziców. Bo i nas samych wiele razi w tamtych dzieciach, a także nasze dzieci wykazują skłonność do lekceważenia i wyśmiewania lub do naśladowania kolegów ,,nieskażonych" formami towarzyskimi. Musimy w takich okolicznościach zdobyć się na wyrozumiałość, która jest wstępem do życzliwości i poważnie porozmawiać z własnymi dziećmi. W ciągu takiej rozmowy uda nam się na pewno wydobyć od naszych dzieci opinię, że ci zabawni koledzy, którzy uważają, że wszystko w życiu kupią za pieniądze bogatych rodziców lub rozpierają się i mówią za głośno — że ci koledzy właśnie mogą posiadać cenne wartości charakteru i umysłu, które ujawnią się i rozwiną, gdy oni sami rozwiną się, dojrzeją, zdobędą wykształcenie. Należy też w takiej rozmowie napomknąć o obowiązku otaczania opieką jednostek kulturalnie słabszych i o społecznym nakazie utrzymywania w życiu własnego, możliwie wysokiego poziomu kulturalnego, a nie zniżania go do poziomu ludzi niewychowanych.

Może najtrudniejsza dla rodziców wytwarza się sytuacja wówczas, gdy nasze dziecko zaprzyjaźnia się z młodzieżą, o jakiej była mowa powyżej. Przyjaźni dziecięce, zawierane w wieku siedmiu czy dziewięciu lat, są zazwyczaj nietrwałe i nie zostawiają bardzo głębokich śladów. Ale w wieku dojrzewania potrzeba podziału swoich poglądów, obserwacyj, przeżyć rośnie w młodym człowieku bardzo silnie. Potrzeba ta ujawnia się początkowo jako poczucie własnej ,,niezupełności duchowej", a także w postaci tęsknoty, tęsknoty nieokreślonej za czymś, za kimś... (W pamiętnikach i listach młodzieży w okresie dojrzewania znajdujemy często wyraz tej tęsknoty). Później krystalizują się te stany w pragnieniu przyjaźni osoby, która mogłaby dokładnie zrozumieć i odczuć młodego człowieka, dokładniej niż on sam siebie rozumie. Okres dojrzewania właśnie i wczesno-młodzieńczy są czasem nawiązywania przyjaźni intensywnych i wyłącznych.

Ponieważ w tych latach następuje też moment, w którym dziecko usamodzielnia się i odpręża w stosunku do domu, oddala się od nas i chwilowo odchodzi — budzi się w nas uczucie zazdrości: wydaje się nam, że nowy przyjaciel syna zabrał nam jego serce. Często w życiu powstaje głęboki konflikt pomiędzy rodzicami a dzieckiem właśnie na tle jego przyjaźni. Rodzice krytykują przyjaciela, który — jak najczęściej młodzież w tym wieku — jest trochę niezręczny, czasem w jego obecności, z drugiego czy trzeciego pokoju wypowiadają bezwzględne uwagi, które dochodzą do uszu młodego gospodarza, a może także jego gościa, a najserdeczniejszego przyjaciela. Zarówno krytykę rodziców i ich zwroty ironiczne, jak przede wszystkim te uwagi z daleka pragnie dziecko wynagrodzić przyjacielowi szczególnie serdeczną przyjaźnią i przywiązaniem.. Pragnie też samo sobie wykazać, że nie jest zależne od sądów i opinij otoczenia i tym goręcej oddaje się uczuciu przyjaźni, im bardziej jest — w swoim przekonaniu — ,,narażone na prześladowanie".

Taka postawa dziecka istotnie oddala je od domu rodzinnego, rodzice zaś tracą szybko wgląd w jego życie uczuciowe i dystans pomiędzy pokoleniami rośnie i pogłębia się poważnie.

Tymczasem stosunek rodziców do tych wyłącznych i nadzwyczajnych przyjaciół dzieci powinien być — dla dobra obu stron — nacechowany życzliwością i wyrozumiałością. Musimy przede wszystkim chcieć dostrzec dodatnie strony w umysłach czy usposobieniach osób, które stały się przyjaciółmi naszych dzieci. Może to być zdolność w jakimś kierunku, pracowitość czy zaradność życiowa, która zasługuje na wyróżnienie. Musimy potem naszym dzieciom powie-

dzieć o naszych dodatnich obserwacjach. Po prostu, jak w towarzystwie ludzi dobrze wychowanych, gdzie przecie komunikujemy sobie przede wszystkim dodatnie i pochlebne obserwacje bliźnich. Dopiero, gdy damy dowód naszej życzliwości zarówno przez serdeczne odnoszenie się bezpośrednie do powierników naszych dzieci, jak przez wyrażenie kilku dodatnich sądów o nich, w czasie ich nieobecności, możemy i powinniśmy zabierać głos w sprawie treści i obowiązków prawdziwej przyjaźni oraz w sprawie niedociągnięć i błędów w postępowaniu obu stron zaprzyjaźnionych. Należy wszystkie uwagi wypowiadać w formie spokojnej, nie przesadnej lecz bardzo delikatnej. Bo w tym okresie sprawę przyjaźni i przyjaciół odczuwają młodzi w sposób głęboki i przesubtelniony. Mimo to możemy wyrażać nasze sądy krytyczne, np. „Uważasz, Marysiu, że twoja koleżanka powinna pracować nad swoim charakterem bo bardzo wiele przyrzeka, a mało dotrzymuje; tobie, jako przyjaciółce byłoby najłatwiej przyjść Krysi z pomocą w tej pracy". Lub, jeśli chodzi o chłopca: „Władku, Kazik, który tu codziennie przychodzi, jest bardzo elegancki, ale — czy uważasz — że on nie ma żadnych poważniejszych zamiłowań? może mu pożyczysz książki ojca, bo kiedyś mówił, że interesuje go lotnictwo, ale nie może się z żadnym jego działem zapoznać, nie ma na to....".

Jeśli przyjaciołom naszych dzieci okażemy zainteresowanie i życzliwość, prawie zawsze zechcą z nami rozmawiać, bo rozmowa z dorosłymi sprawia przyjemność młodzieży, jeśli jest prowadzona z chęcią zrozumienia i poszanowania młodych. W ciągu takich rozmów, kiedy to będzie rosło wzajemne zaufanie, będziemy mogli wypowiedzieć nasze przekonania, na pewno „dogadamy się" — na temat, jakie wartości w ludziach najbardziej cenić należy i niejednokrotnie uda nam się zaszczepić poglądy i oceny moralne lub skorygować błędne. Podczas takich rozmów, podwieczorków, wycieczek podmiejskich dzieci nauczą się od nas postępować z innymi, ich przyjaźnie i ich stosunek do ludzi będą zdobywały właściwy styl.

Ten stosunek do ludzi tworzy się także wówczas, gdy doznajemy rozczarowań ze strony przyjaciół i kolegów i borykamy się sami z sobą. Od takich rozczarowań nie będą wolne także nasze dzieci. Ale ogromnym naszym sukcesem a im pomocą będzie fakt, jeśli w moralnym rozbiciu zwrócą się do nas, jeśli danym nam będzie pomagać im do znalezienia równowagi uczuciowej i spokoju. Będziemy musieli wówczas wskazywać, że rozczarowanie było wywołane przez bezkrytyczny stosunek do innych, przez zbyt wielkie wymagania, jakie młody człowiek stawiał przyjacielowi, przez zbyt wielkie nadzieje; będziemy musieli tłumaczyć, że mimo tego „rozczarowania", „ludzie o wiele są lepsi niż mogą się wydać na oko" (L. Rydel „Poezje"), trzeba tylko patrzeć głębiej, nie zadawalać się pozorami.

Normując stosunki naszych dzieci do innych ludzi, musimy zawsze pamiętać, że to, co mówimy i czynimy, powinno być jak najskrupulatniej zgodne z naszą postawą społeczno - moralną, by dzieci były przekonane, że prawdziwie cenimy wartości, o których mówimy i które uczymy cenić; nasze sądy zaś i opinie powinny być nacechowane spokojem i życzliwością dla ludzi.

Po odpoczynku wakacyjnym przystępując do dalszej pracy wychowawczej nad dziećmi i z dziećmi, uprzytomnijmy sobie, że uspołecznienie polega nie tylko na tym, by człowiek pragnął towarzystwa innych ludzi i czuł potrzebę podziału z nimi doświadczeń, uczuć i poglądów, ale także na tym, by wierzył, że społeczeństwo ma prawo stawiać wymagania jednostkom i czuł się moralnie zobowiązany wymagania te spełniać.



Osiedla, kolonie, wspólnie spędzane wakacje sprzyjają nawiązywaniu znajomości, zacieśnianiu przyjaźni.

Leżakowanie jest jednym z warunków nabrania sił dla wątłych dzieci i młodzieży.

Dr. J. Pągowska

„Odrabiam lekcje, mamusiu..."

Każda praca zarówno fizyczna jak umysłowa wywołuje zużycie energii nerwowej i doprowadza do wystąpienia zmęczenia. Stan zmęczenia pociąga za sobą ujemne skutki dla organizmu i jeżeli nie jest dość szybko wyrównany, doprowadza do utrwalenia pewnych zmian w ustroju.

Praca dziecka szkolnego jest pracą umysłową, ale przymus długiego utrzymywania pozycji siedzącej jest już pracą fizyczną, czytanie (bez konieczności zapamiętywania) jest również procesem złożonym, który będąc pracą umysłową, wymaga wysiłku mięśni oczu, mięśni karku i tułowia utrzymujących pewną postawę przy czytaniu.

Ten skomplikowany rodzaj pracy dziecka szkolnego zmusza do pomyślenia o stworzeniu takich dla niego warunków, które by mu pozwoliły wykonywać tę pracę przy możliwie najmniejszym wysiłku. Im mniejszy wysiłek, tym później przyjdzie zmęczenie, tym później ucierpi na tym zdrowie dziecka.

Nie będę tym razem mówiła o tych wszystkich korzyściach, jakie daje dobra organizacja pracy dziecka. Temat ten został częściowo omówiony w artykule „W sprawie organizacji dnia dziecka w wieku szkolnym". Tu chcę poruszyć sprawę takich warunków pracy domowej ucznia, jak jego pokój, jego stół i krzesło do pracy itp.

Coprawda dziecko niekoniecznie musi się uczyć w pokoju, dużo lepiej, żeby się uczyło na powietrzu: w ogrodzie, na werandzie, tarasie albo balkonie (nowoczesne mieszkanie stwarza dobre warunki dla pracy ucznia). Balkon położony przy ludnej, ruchliwej ulicy, na której się ciągle coś dzieje, jest mniej godny polecenia, bo życie na ulicy odrywa uwagę dziecka od nauki; w takim przypadku lepiej, żeby siedziało w pokoju przy otwartych oknach. Dziecko, które może się uczyć w ogródku jest w najlepszym położeniu. Można mu tam wyznaczyć stały kącik, gdzie stoi jego stół do pracy; dla ochrony przed słońcem postawić duży parasol — i w ten sposób stworzyć dziecku najlepsze warunki atmosfery i oświetlenia. Poza tym w ogródku łatwo może „rozprostować kości" po nauce lub w czasie nauki przez wolny ruch na świeżym powietrzu. Takich przerw w nauce sam organizm się domaga i trzeba dziecku pozwalać na oderwanie się od pracy. Dziecko męczy się znacznie szybciej niż dorosły i nie można własną miarą mierzyć jego zmęczenia. Jeżeli dziecko zaczyna się niespokojnie kręcić na krześle, niech raczej wstanie i porusza się trochę, niżby miało zmuszone siedzieć nadal i — zamiast uczyć się — rozmyślać, jakby przyjemnie było wstać na chwilę. Przypilnować jedynie należy, żeby przerwa w nauce nie była zbyt długa.



Paramount.

Z ogródka dziecko może korzystać od wiosny do późnej jesieni, z tym jednak, by przy nauce nie marzło, czemu można łatwo zaradzić przez odpowiednie okrycie.

Jeżeli dziecko odrabia lekcje w pokoju, trzeba przede wszystkim zwrócić uwagę na czystość powietrza. Pokój musi być doskonale wywietrzony, w porze ciepłej najlepiej okna zostawiać w nim stale otwarte, w zimie — zależnie od liczby przebywających w nim osób — otwierać okna co pewien czas na krótko. W mieszkaniu jednoizbowym lub półtoraizbowym, choćby nawet zamieszkałym przez małą liczbę osób (2—3) trudniej utrzymać czystość atmosfery, bo gotowanie obiadu, zapach spalenizny, nieznaczne choćby wydzielanie się gazu powoduje duże zanieczyszczenie powietrza, a nie zawsze pamięta się o dokładnym wywietrzeniu pokoju przed rozpoczęciem popołudniowej pracy. W takich warunkach dziecko szybko nabawia się bólu głowy, nauka idzie mu opornie, co się ogólnie przypisuje raczej jego złemu stanowi zdrowia lub małym zdolnościom.

Ciepłota pokoju, w którym dziecko pracuje powinna być stosunkowo wysoka, około 20° C. Zbyt wysoka nie jest korzystna dla pracy, bo zwiększa przekrwienie mózgu i sprowadza pewną ociężałość; niska ciepłota również w pracy przeszkadza, bo — trzeba pamiętać — praca umysłowa odbywa się w spokoju, organizm nie wytwarza więc takiej ilości ciepła jak przy ruchu. Zwłaszcza należy unikać ziębnięcia dolnych kończyn i jeżeli trudno utrzymać w pokoju dostatecznie wysoką ciepłotę, można dziecku okryć nogi lekką wełnianą chustką albo też sprawić mu miękkie ciepłe pantofle.

Oświetlenie pokoju jest również sprawą bardzo ważną. Naturalnie byłoby dużo lepiej, gdyby dzieci mogły się uczyć tylko przy świetle dziennym, które dla oczu jest dużo korzystniejsze od sztucznego, ale w zimie nie daje się to osiągnąć.

Najczęstszym błędem, jaki się popełnia przy oświetlaniu pokoju do pracy, jest zbyt ciemne światło. Oszczędni rodzice tłumaczą sobie, że jasne światło i blask szkodzą wzrokowi. Tymczasem jasne światło wybitnie sprzyja pracy, nie psując oczu, blasku zaś można uniknąć. Należy w tym celu ukryć źródła światła, ażeby nie raziły oczu bezpośrednio. Najlepiej stosować światło górne, równomiernie rozproszone, które nie powinno rzucać wyraźnych cieni ani wywoływać silnych kontrastów. Najbardziej korzystne jest zainstalowanie kilku punktów świetlnych ukrytych, dających w sumie silne światło. Jeżeli zaś chce się uzyskać właściwe oświetlenie najprostszą drogą, należy dać jasną żarówkę górną, osłoniętą kulą ze szkła matowego, przy czym jeżeli szkło jest w górnej części bardziej przezroczyste niż w dolnej, część promieni pada na sufit, od którego się odbija i powiększa jasność w pokoju, nie dając blasku.

Jasność oświetlenia w pokoju zależy nie tylko od jasności źródła światła, ale od koloru i stanu czystości ścian i sufitu. Ściany ciemne lub brudne pochłaniają znaczną ilość światła; traci się również na jasności, jeżeli powierzchnia lampy (żarówki lub klosza) jest brudna lub zakurzona.

Ze świateł sztucznych najbardziej korzystne jest światło elektryczne. Światło gazowe jest nierównomierne, drgające , co męczy wzrok, ponadto wydziela dużo ciepła. Poza tym lampa gazowa pochłania dużą ilość tlenu, a wydziela produkty spalania zanieczyszczające powietrze. Lampa naftowa wydziela również dużo ciepła, jeżeli więc dziecko siedzi zbyt blisko niej, naraża się na przekrwienie oczu i mózgu.

Właściwe oświetlenie ma duże znaczenie przy zapobieganiu krótkowzroczności, ale nie jest ono jedynym warunkiem. Drugim, bardzo ważnym jest postawa dziecka przy pracy t. zn. przy czytaniu i pisaniu. Czytanie często bywa powodem krótkowzroczności, jak to stwierdziło wielu badaczy i tu nie zawsze szkoła jest winna osłabieniu wzroku dziecka, ale niekorzystne warunki pracy domowej. Jak wiele zależy od higienicznych warunków pracy mówi przykład Szwecji, gdzie usilne starania o dostarczenie właściwych warunków zmniejszyły liczbę krótkowzrocznych wśród uczniów klas starszych w ciągu 20—25 lat o połowę. Jeżeli dziecko jest już krótkowidzem, należy ściśle przestrzegać, aby — o ile lekarz mu to zalecił — używało szkieł przy pracy.

Pozycja przy czytaniu musi być swobodna i możliwie wygodna. Unikać należy przechylania głowy i karku naprzód, gdyż to utrudnia krążenie krwi i powoduje przekrwienie gałek ocznych. Szkodliwe jest również czytanie w pozycji leżącej, a także w stojącej, sztywnej. Oddalenie książki od oczu powinno wynosić 30 — 40 cm. Zbytnie zbliżanie książki do oczu, do czego mają tendencję dzieci nie umiejące jeszcze dobrze czytać, jest szkodliwe i prowadzi również do krótkowzroczności.

Książkę przy czytaniu należy trzymać przed

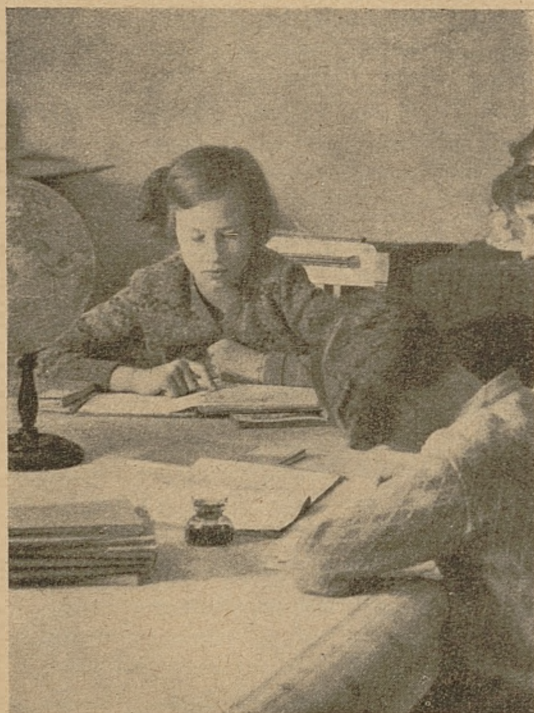
sobą nie poziomo lecz pochyło, pod kątem około 30—45°. Istnieją specjalne podpórki do książek, pozwalające ustawiać je pochyło, w braku zaś takiej podpórki, można opierać książkę o kilka innych. Trzymanie książki poziomo na stole zmusza do pochylania głowy, co wpływa — według pewnych uczonych — na wydłużanie się gałek ocznych, a tym samym na powstanie krótkowzroczności. Ilustr. podpórki na str. 321.

Wymaganie właściwej pozycji przy pisaniu ma na celu zapobieganie nie tylko krótkowzroczności, ale i wadom postawy (skrzywieniom kręgosłupa), jak również złemu rozwojowi klatki piersiowej.

Dzieci wątłe i słabe trudniej utrzymują właściwą postawą, łatwiej się garbią i szukają przy pisaniu podpory w przedniej krawędzi stołu, skutkiem czego na nich przede wszystkim odbijają się szkodliwości pracy siedzącej. Ażeby temu zapobiec należy im pozwalać na dość częste przerywanie pracy dla wypoczynku w innej pozycji, a lepiej pozwolić im na wykonanie kilku swobodnych ruchów, przy pisaniu jednak wymagać od nich dość rygorystycznie utrzymania należytej postawy.

Na czymże polega ta właściwa postawa? Przede wszystkim powinna być swobodna i niewymuszona, z tym, że dziecko siedzi wygodnie na krześle, ze stopami opartymi o ziemię. W tym celu krzesło musi mieć odpowiednią wysokość, bo inaczej stopy wiszą nad ziemią albo dotykają jej tylko palcami. Jeżeli stół i krzesło są dla dziecka za wysokie, a nie chcemy ich zniżać, trzeba aby dziecko opierało nogi na stołku odpowiedniej wysokości. Przy siedzeniu bowiem nogi powinny być zgięte w kolanach pod kątem pro-

Niezupełnie prawidłowa pozycja przy odrabianiu lekcyj, poziome a nie pochyłe ustawienie książek do czytania i przepisywania, wreszcie kałamarz z lewej strony — oto co można zarzucić ilustracji w myśl wskazań artykułu. Photo-Plat.



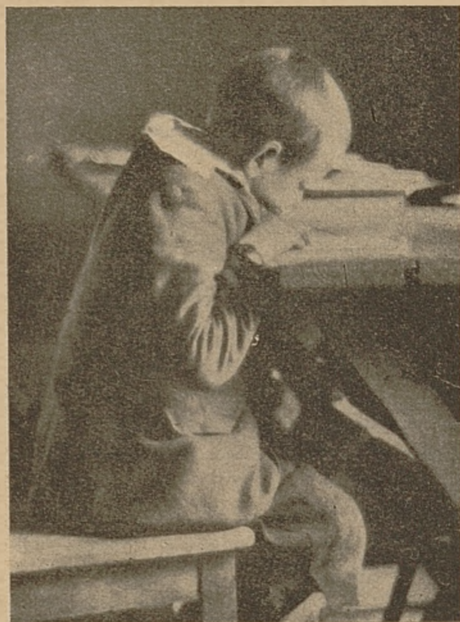


Photo Plat.
W ten sposób — niestety — uczy się jeszcze wiele dzieci w Polsce.

stym. Zakładanie nogi na nogę powoduje skrzywienie miednicy i kręgosłupa, nie można więc pozwalać na nie dziecku w okresie rozwoju. Tułów nie powinien być pochylony w żadną stronę, klatka piersiowa winna być ustawiona swobodnie, bez dotykania stołu, a tym bardziej opierania się oń. Obie dłonie leżą na stole, ale łokcie już stołu nie sięgają, tylko leżą troszeczkę poza nim. Głowa powinna być lekko pochylona naprzód, przy czym nie można pozwalać na pochylanie jej na boki. Przy pochyleniu głowy na bok odległość oczu od litery wykonywanej przez dziecko staje się nierówna, co pociąga za sobą szybsze zmęczenie wzroku.

Zdarza się często, że zła postawa dziecka przy pracy wynika z nieprzestrzegania odpowiednich warunków, że np. przechylanie głowy w bok jest odruchowym szukaniem dobrego oświetlenia przy źle umieszczonym źródle światła, lub zbytnie pochylanie się dziecka świadczy o złej wysokości stołu. Zanim się więc zażąda od dziecka utrzymywania prawidłowej postawy, należy sprawdzić, czy wszystkie konieczne warunki są zachowane.

Dziecko przyzwyczajone do właściwej postawy w domu, będzie dobrze siedziało i w szkole, gdzie — siłą rzeczy — każdemu dziecku z osobna można znacznie mniej czasu poświęcać niż w domu.

Inne ważne sprawy związane z poruszonym zagadnieniem omawiały następujące artykuły:

Dr. J. Pągowskiej „W sprawie organizacji dnia dziecka w wieku szkolnym" w nr 5, 1937 (odpoczynek po szkole, pora obiadowa, spacery, sposób odrabiania lekcyj, rozrywki, wypoczynek nocny, ranne wstawanie, śniadanie).

Tej samej autorki „Okna na oścież" w nr 6, 1936 (o konieczności i sposobach należytego wietrzenia łącznie ze szczegółowymi wskazówkami).

Drugie śniadania do szkoły — patrz str. 332.

„Tornister czy teczka", nr 9, 1934.

J. Ginett-Wojnarowiczowej „Kurz na lampach kosztuje" nr 10, 1934. Tej samej autorki „Światło, przestrzeń, barwa w mieszkaniu", nr 4, 1937.

ŚWIAT DZIECKA W MIESZKANIU

Była to istna rewolucja...

Pokój sypialny, w którym miał zamieszkać nowoprzybyły obywatel, pomalowano na jasno i oczyszczono z niepotrzebnych mebli, sprzętów i dekoracyj wchłaniających kurz. Z pod okna usunięto żardinierę z kwiatami i zdjęto rośliny z parapetu, aby okno przepuszczało jak największą ilość światła i promieni słońca. Zdjęto ciężkie portiery i te piękne, mocno zahaftowane firany, a zastąpiono je cieniutkimi rozsuwanymi zasłonami.

W pobliżu okna postawiono małe łóżeczko Grzesia, bez bujaków oczywiście, aby od dzieciństwa uchronić go od wszelkiego „bujania", tak szkodliwego w życiu...

Etażerkę z cacuszkami i figurkami podarowano ciotce Eulalii, aby ona się bawiła codziennym ich odkurzaniem i ustawianiem.

Białą lakierowaną komodę, na której stało lustro matki, otrzymał Grześ. Służyła odtąd małemu elegantowi do celów toaletowych: przewijania i pudrowania, a szuflady do przechowywania jego garderoby. Poza łóżeczkiem, komodą i stołkiem pod wanienkę nic miał Grześ żadnych mebli. Ale to, co miał, wystarczało mu w zupełności.

Cieszyło go słońce, które przedostawało się tak łatwo przez odsłonięte szyby, smakowało powietrze, jakie wpływało swobodnie przez otwarte okno w godzinach południowych, a panująca w pokoju cisza sprzyjała długim rozmyślaniom i zaznajamianiu się z dźwiękiem własnego głosu. Tak upłynęły mu długie miesiące.

„Na ścianie zawieszono kawałek linoleum".



Gdy Grześ zaczął podnosić się na nóżkach i próbować swych sił: raczkować i chodzić, rodzice sprowadzili dla niego klateczkę-zagrodę niedużą, gdzie bezpiecznie przebywał całymi godzinami na ciepłym kocu, przykrytym ceratą i flanelą. Wszelkie nieudane próby wstawania i chodzenia kończyły się bezpiecznym klapnięciem na miękkie posłanie. W ten sposób uczył się Grześ stać i chodzić i nikt mu w tym nie przeszkadzał.

Gorzej było, gdy mu miejsca zabrakło w zagrodzie, gdy wyszedł na podbój całego mieszkania. Próg w drzwiach pomiędzy pokojem sypialnym a stołowym okazał się nielitościwy: ciągle zmuszał go do „łapania zająca", a co ważniejsze — do nabijania guzów i siniaków na delikatnym ciele.

Ojciec zagniewał się widząc niedolę swego synka, porozumiał się z gospodarzem mieszkania i odbił próg, a wzamian nadbił drzwi, aby szczelnie przylegały do podłogi.

Meble stojące w pokojach okazały się również nielitościwe. Ostre ich występy i kanty stale groziły Grzesiowi sińcem lub guzem. To też rodzice po dłuższej naradzie dokonali skrupulatnego przeglądu mebli w pokoju stołowym.

Dwa postumenty, na jakich stały szerokoliściaste rośliny, usunięto co rychlej z mieszkania. Pozostałe meble przegrupowano w ten sposób, aby uzyskać do biegów małego Nurmiego więcej wolnego miejsca pośrodku pokoju.

Pomyślano również o przedmiotach poustawianych dla ozdoby na kredensie i stoliku. Szkła i różne drobiazgi pochowano do kredensu. Nawet serwety i obrusy powędrowały do szaf, aby przy pracowitym ściąganiu ich ze stołu nie mściły się na małej główce Grzesia za jego ciekawość i intensywne działanie.

Odtąd Grześ mógł spacerować po obu pokojach swobodnie, jak wielki pan. Nawet z wrogimi dawniej meblami, ustawionymi teraz bezpiecznie, był w dobrej komitywie...

Nie lubił jedynie dużego szafkowego zegara w stołowym, zwłaszcza gdy dzwonił groźnie. Grześ umykał wówczas do swego kącika w pokoju sypialnym i spoglądał trwożnie w stronę tamtego pokoju...

Siadał wówczas na swej ulubionej niskiej skrzynce, jaką dostał od ojca do zabawy. Służyła mu ona za ławeczkę, za wózek, za dom, a po skończonej zabawie układał w niej swe nieliczne, a jakże umiłowane zabawki: zwierzątka z gumy bez niebezpiecznych świstawek łatwych do połknięcia, piłeczkę i starą grzechotkę. I to mu wystarczało. Grześ miał tyle rzeczy do poznania wokoło siebie, tyle widoków ponętnych i ciekawych, tyle zjawisk go zastanawiało, tyle odgłosów dziwiło, miał więc niewiele czasu na zabawę. Poznawał swój najbliższy świat i uczył się życia.

Najwięcej się cieszył, gdy potrafił coś wykonać sam.

W tym czasie otrzymał od rodziców stolik i małe krzesełko. Jakże był dumny z tych mebli niskich i dostępnych dla niego. To też zaprzyjaźnił się z nimi prędko i używał ich dowoli.

W tymże czasie otrzymał Grześ w swym kąciku, wzamian taboretu z wanienką, niski stołeczek z miską, nad którą uczył się myć, bo „Grzesio" chciał wszystko sam wykonać.

W przedpokoju zawieszono mu niziutko mały wieszaczek na okrycia. Mógł tak łatwo je zawieszać „sam", „sam".

Nawet do zdejmowania bucików z dworu i nakładania pokojowych pantofelków zakupili rodzice tanią niską skrzyneczkę i umieścili w przedpokoju. Grześ lubił bardzo odpoczywać na niej po powrocie ze spaceru, a gdy był starszy, to siedząc na niej zdejmował buciki. Miał już wówczas pięć lat i chodził do przedszkola na zabawę.

Jakże dobrze udawały mu się wycinanki i naklejanki, które przedtem wykonywał przy swoim własnym stoliku w domu.

Nie miał ich tylko gdzie zawiesić. Od lat najmłodszych pamiętał, że podług rodziców ściana nie nadaje się ani do malowania, ani do naklejania obrazków i papierów. Był więc w wielkim kłopocie, jak sobie z tym poradzić.

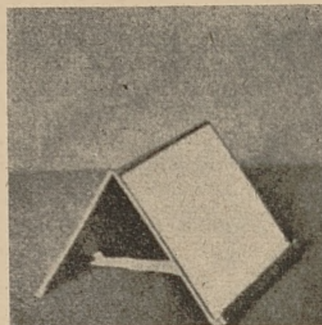
Któregoś dnia wraca Grześ z przedszkola i widzi ze zdumieniem na ścianie zawieszony kawałek linoleum. Domyśla się, że to dla uciechy jego rąk i oczu. Rzuca się na szyję rodzicom za ten podarek. On wie, że odtąd jak w przedszkolu może malować na tablicy bezkarnie, co mu tylko jego zmienna fantazja podyktuje i zawieszać tam swe bezcenne obrazki i wycinanki własnej roboty. Codzień inne, codzień ładniejsze.

Grześ czuje się w domu szczęśliwy! Ma wszystko, czego jego wiek i zmienne potrzeby wymagają, coraz to nowe i coraz inne.

Zwłaszcza odczuwa to dziś, gdy chodzi do szkoły. Jest już taki duży, że musiał dostać nowe, dłuższe łóżko, a dawny stolik ojciec mu podwyższył przez podbicie nóżek i poszerzył przez dorobienie z boku dodatkowego blatu.

Ta sama tablica z kawałka linoleum służy mu do wyliczania trudnych nieraz zadań. Obok niej stoi jasna szafeczka na książki. Zmajstrował ją cieśla. Jest taka prosta i łatwa w wykonaniu, podobnie jak szafa Grzesia na ubranka i bieliznę. Mieści ona kilka półek i drążek na ubranie.

Grześ jest dumny z tych nowych mebli i ze swego nowego mieszkania. Jest to kącik wydzielony mu w stołowym pokoju w pobliżu okna. Jego dawne miejsce w pokoju sypialnym zajęła malutka siostra Anulka.



Podpórka do książki może być zrobiona tak i podobnie z drzewa albo blachy lub drutu. Podpórki takie mogą wykonać sami uczniowie lub uczenice na zajęciach praktycznych w szkole (na fot. model pomysłu słuchacza Państw. Instytutu Robót Ręcznych w Warszawie). Do art. na str. 319.

Odrabiając lekcje słyszy, jak coś gwarzy do siebie i śmieje się wesoło. Uśmiecha się i Grześ. Ma przy tym minkę dorosłego człowieka. Jego wróg z dziecinnych lat, duży stojący zegar szafkowy, wywędrował z domu ku wielkiej radości Grzesia. Rodzice zdecydowali, że niepotrzebnie zajmuje cenne miejsce w ich małym dwupokojowym mieszkaniu. Sprzedali go, a wzamian kupili nowoczesny, nieduży, okrągły. Stoi na kredensie. Na widok jego Grześ triumfuje.

J. Ginett-Wojnarowiczowa.

Pożyteczne wydawnictwo

Maleńkie książeczki o prawdziwie mądrej i głębokiej treści p. t. „Tobie matko" wydawane przez Polski Komitet Opieki nad Dzieckiem zawierają wskazówki dotyczące wychowania dzieci, podane w sposób bardzo żywy i interesujący w formie opowiadań. Jest tam opowiadanie o dziecku źle żywionym, o niesfornym chłopcu, o dziecinnym szczęściu i t.p., a w każdym kryje się dobra rada dla matek. Książeczki te zasługują na jak najszersze rozpowszechnienie ich, szczególniej między matkami-robotnicami w mieście. Cena książeczki 50 gr. Napewno każda z pań ma znajomą robotnicę czy wieśniaczkę, której mogłaby z tej książeczki zrobić bardzo pożyteczny upominek.

Dokumenty moich dzieci

W jednej z szuflad biurka, przeznaczonych na dokumenty rodzinne, widnieją trzy teczki o jasnych, żywych kolorach, z pięknymi napisami. Na jednej z nich napisano „Dokumenty Krysi", na drugiej — „Dokumenty Jurka", a na trzeciej — „Dokumenty Halinki". Tyle teczek ile dzieci.

Ogromnie to poważnie brzmi „dokumenty", ale najsłuszniej w świecie, bo w tej swojej teczce każde z moich dzieci ma zebrane wszystkie ważne dla swego młodego życia dowody, ułożone w chronologicznym porządku. Znajdują się tam wszystkie świadectwa szkolne, począwszy od przedszkola po dzień dzisiejszy, przeplatane biuletynami lekarza szkolnego i innymi dowodami, jak np. w jednej teczce jest odbitka zdjęcia dokonanego prześwietlenia. Dalej znajduje się w każdej teczce wyrobiona na wszelki wypadek kopia metryki urodzenia, aby zaoszczędzić sobie straty czasu i bieganiny oraz specjalnych kosztów wtedy, kiedy nagle najniespodziewaniej taka kopia metryki okazuje się potrzebna. A nie zawsze wtedy jest możność zdobycia jej od razu — zwłaszcza jeżeli dziecko urodzone było w innej miejscowości niż stale zamieszkuje. Należy pamiętać o tym, aby kopię świadectwa urodzenia zaraz po zużyciu zastąpić nowym egzemplarzem zapasowym!

W teczce „Dokumentów" znajduje się jeszcze duża koperta z napisem: „fotografie zapasowe". W tej kopercie przechowywane są wszystkie egzemplarze fotografii pozostałe po umieszczeniu w albumach rodzinnych. Jakże często w życiu ogarnia nas żal, że nie ma już ani jednej właśnie „takiej" poszukiwanej fotografii, a pamiętamy dobrze, że przecież „w domu" było jej kilka egzemplarzy — gdzieś się zapodziały, ktoś je wziął. Bez trudu możemy dzieciom naszym tej przykrości oszczędzić. W chwili rozpoczynania własnego życia, zakładania własnego domu, razem z teczką „Dokumentów" każde z moich dzieci zabiera ze sobą te fotografie, pamiątki całego swego życia, w pełnym komplecie.

A jaką kopalnię żywych wspomnień stanowią te teczki dla nas, rodziców! Przy przeglądaniu chronologicznie ułożonych cenzur, ileż wspomnień radości i smutku, trosk i dociekań! Jeśli np. cenzura szkolna wykazała osłabienie zainteresowania dziecka, przypominamy sobie, jak jednoczesny biuletyn lekarza szkolnego za dany okres zaniepokoił nas. O tu np: cenzura niedobra — a w biuletynie lekarskim notatka „specjalne odżywianie wskazane, lekka anemia". Jakżeż to możliwe, że pomimo tylu starań — ślady anemii? Ale już dom ostrzeżony, czym prędzej zwracano się do lekarza domowego o poradę i wskazówki — i w ten sposób zapobiegano może poważniejszym komplikacjom w stanie zdrowia dziecka. Już następny biuletyn lekarza szkolnego poświadcza powrót dziecka do normy.

A wskazówki dentysty szkolnego? Jak łatwo nam, rodzicom, było na ich podstawie kontrolować stan zdrowia zębów dziecka. I często się okazywało, że przestrzegane przez rodziców okresowe kontrole były niedostateczne. Ile razy zapobiega się przez to niepotrzebnym cierpieniom dziecka!

Z biegiem lat zaś przybywała w teczkach moich dzieci specjalna okładka z napisem „Kopie referatów szkolnych" — i znów pamiątka dla dziecka, troskliwie przechowywana, kopie pierwszych poważnych prac szkolnych!

Dla młodych matek, które dopiero przystępują do zakładania teczek „Dokumentów" swoich dzieci pozwalam sobie dodać, iż obecnie, kiedy już i najmłodsze moje dziecko dorasta, widzę że brak jednej poważnej kontroli w teczce „Dokumentów", mianowicie karty zdrowia dziecka, w której dokładnie byłyby spisane wszystkie przebyte choroby z dokładnym opisem ich przebiegu. Lekarze przypisują wielką wagę temu, jakie pacjent przebywał w dzieciństwie choroby i jaki był ich przebieg.

Wanda Hummlowa.



Młyn na Podolu. Photo-Plat.

Estońska Izba Gospodarstwa Domowego

Niedawno minął pierwszy rok działalności Izby Gospodarstwa Domowego w Tallinie [1]) i, jadąc na Kongres państw Bałtyckich, ciekawa byłam, co też w ciągu tego roku Izba przedsięwzięła.

Pierwsze dnie pobytu w Tallinie zeszły na udziale w konferencjach kongresowych, potem pojechałam na wielki Zjazd Gospodyń Wiejskich, który na wyspie Saaremaa zgromadził około 5000 kobiet, i dopiero w ostatnim dniu mego pobytu mogłam spędzić w Izbie kilka godzin i dokładnie rozpatrzyć jej prace.

Na czele Izby stoi p. Eenpalu, z akademickim wykształceniem, dzielna, pełna prostoty działaczka, obecnie także posłanka do sejmu, bardzo czynny członek zarządu Związku Gospodyń Wiejskich, kobiecego klubu, związku akademiczek, a zapewne jeszcze innych organizacyj. P. Eenpalu pochodzi ze wsi, jest córką małorolnego gospodarza; mąż jej jest prezesem rady ministrów, ma więc poważne obowiązki towarzyskie, a że ma cztery córki od 13 do 19 lat, więc i rodzinnych obowiązków jej nie braknie. Posiada jednak dar umiejętnego zarządzania swoim czasem, nie zauważyłam aby się kiedy śpieszyła albo wymawiała się brakiem czasu, gdy jeszcze jakiś obowiązek na nią spadał.

Izba Gospodarstwa w Tallinie ma ładny pięciopokojowy lokal, z nowoczesnymi sprzętami biurowymi, jadalnią i sypialnią dla instruktorek zwanych tam konsulentkami. Mieszkają tam, gdy przyjeżdżają do Tallina po instrukcje.

Na ścianie gabinetu prezydium Izby wisi duża mapa z wyznaczonymi oddziałami gospodyń wiejskich, w liczbie 412, z 30.000 członkiń i 58 oddziałami miejskimi, liczącymi około 5.000 członkiń. Jak na państwo, mające 1.200.000 mieszkańców, jest to wcale dużo i moglibyśmy tego rozwoju pozazdrościć. Wiejska organizacja ma w Izbie 34 radne, miasto — 16, oprócz tego powołanych jest do Izby jako radne 10 rzeczoznawczyń. Sekretarką generalną jest p. Hilda Ottenson, którą niedawno miałyśmy sposobność poznać w Warszawie.

Dotacje państwowe na rzecz Izby wyniosły w pierwszym roku 60. 000 koron, t. j. przeszło 80.000 złotych. Z tej sumy pokrywane są, oprócz wydatków na biuro, koszty pensyj konsulentek, a mianowicie 20 całorocznych organizacyjnych i 20 półrocznych, głównie w porze zimowej do prowadzenia kursów. Konsulentki otrzymują od 100 do 120 koron miesięcznie, co wobec taniości życia w Estonii stanowi dostateczne wyposażenie.

[1]) por. art. „Dom i rodzina w Estonii" — nr. 3. 1936 r. oraz „Izba Gospodarstwa Domowego" (statut podstawy organizacyjne) — nr. 15—16, 1936 r.

Izba ma cztery kierowniczki sekcyj: spożywczej, przemysłu domowego, wychowania i zdrowia, ogrodnictwa i gospodarstwa domowego. Od 1 lipca pracować będzie w Izbie jeszcze chemiczka, specjalnie dla badania produktów spożywczych. Dwa razy na tydzień działa poradnia, w której oprócz kierowniczek sekcyj udziela jeszcze porad architekt w zakresie budownictwa.

Jedną z pierwszych czynności Izby było opracowanie ankiety dla wsi i miasta w sprawie żywienia się rodziny. Rozesłano 300 arkuszy, z tych 75% na wieś; powróciło 165 dokładnie wypełnionych arkuszy, co świadczy bardzo dodatnio o sumienności Estonek w spełnianiu zobowiązań względem swych organizacyj. Izba analizuje obecnie odpowiedzi, oblicza skład chemiczny pożywienia spożytego przez rodzinę w ciągu tygodnia i stosunkowy koszt poszczególnych składników.

Oprócz tej głównej i kapitalnej pracy jeszcze nieukończonej, opracowała Izba szereg tablic spożywczych, np. tablicę ilustrującą ilość przetworów owocowych i warzywnych potrzebnych dla rodziny na przeciąg roku; wydała trzy broszury: o wyrobie moszczu, o walce z owadami, o pożywieniu i wreszcie — sprawozdanie ze swej rocznej pracy.

Szkoła Społeczno-Gospodarska

Jednak najważniejszą pracę Izby stanowią przygotowania do budowy i organizacja wyższej szkoły 3-letniej społeczno-gospodarskiej. Do tej pracy przygotowują się Estonki systematycznie i poważnie, przez studiowanie rozmaitych typów szkół za granicą. P. Masso, kierowniczka tej szkoły, spędziła na wiosnę 6 tygodni w Polsce, aby poznać metody pracy u nas w szkołach rozmaitego typu. P. Maria Reisik studiowała przed dwoma laty także nasze szkolnictwo. Obecnie plany projektowanej budowy są opracowane z drobiazgową dokładnością; oglądając je, podziwiałam praktyczność i celowość rozkładu, dobre rozmieszczenie laboratorium i ciekawe rozwiązanie kuchenek dla uczennic.

Szkoła w Tallinie bardziej niż w jakimkolwiek innym państwie jest potrzebna dlatego, że w Estonii, z powodu bardzo dużych odległości pomiędzy wsiami i surowego klimatu, każda szkoła wiejska ma internat i dzieci mieszkające dalej niż o 3 km od szkoły przebywają w internacie. Jasne jest, że w takich warunkach potrzebny jest liczny personel do prowadzenia internatów, gdyż w Estonii liczba szkół jest zastosowana ściśle do liczby dzieci w wieku szkolnym i nie ma takich, które by szkoły nie ukończyły.

Zwiedzałam jeden z takich internatów obliczony na 36 dzieci. Wszystko w nim było skromne i proste, ale celowe, wygodne, higieniczne. Muszę stwierdzić, że praktyczność i humanitarność takiego rozwiązania sprawy szkolnictwa wiejskiego przejęła mnie zazdrością. Jakże daleko od tych izb słonecznych, dobrze

przewietrzonych, od szkół mających śliczną izbę kąpielową, ogród i boisko — jest większość naszych pomieszczeń szkolnych, gdzie w jednej izbie jedna nauczycielka uczy kolejno dwie grupy dzieci, liczące po 60 malców w różnym wieku!

Jednak szkoła społeczno-gospodarska ma nie tylko zadanie przygotowania kierowniczek internatów. Studium trwa w niej 3 lata, wstąpić można po ukończeniu gimnazjum (tak jak u nas liceum); rok pierwszy ma na celu ogólne przygotowanie gospodarcze, jest to jakby szkoła matek przyszłych kierowniczek rodzin. Drugi rok ma charakter zawodowy, w trzecim uczenice obierają specjalność i kolejno praktykują pod kierunkiem nauczycielstwa w różnych instytucjach społecznych.

Wobec zmian, jakim ulega obecnie nasze szkolnictwo, sądzę, że opis samorządu gospodarskiego kobiet estońskich i sposobów, jakimi rozwiązują trudne zagadnienia społeczne, może zainteresować szersze koła kobiet, które znajdą w pracy Estonek nowe, nieszablonowe drogi pracy gospodarskiej zupełnie samodzielnej.

M. Karczewska.

Ze społecznej niwy

Doniosła inicjatywa.

Współczesna medycyna w pierwszym rzędzie skierowuje swą uwagę na zapobieganie chorobom. I słusznie. Znacznie rozsądniej i korzystniej jest nie dopuścić do powstania choroby, aniżeli leczyć, w dodatku jak dotychczas bywało, najczęściej beznadziejnie już chorych.

Postępując w myśl tych zasad, Zakład Ubezpieczeń Społecznych w jednym z ostatnich okólników polecił ubezpieczalniom społecznym organizowanie już w bieżącym roku kolonij leczniczo - wypoczynkowych dla ubezpieczonych. Celem tych kolonij ma być poprawa ogólnego stanu zdrowia i wzmocnienie sił pracowników, narażonych na szkodliwe wpływy pracy, złe warunki mieszkaniowe i niedostatecznie odżywianych.

Na koszta tych kolonij Zakład Ubezpieczeń Społecznych przeznaczył 315 tysięcy złotych.

Będą one zorganizowane przez 38 ubezpieczalni społecznych, działających na terenie większych ośrodków przemysłowych.

Witamy z radością i uznaniem tę tak słuszną i niezmiernie pożyteczną inicjatywę podniesienia poziomu zdrowia tej części ludności, która zazwyczaj dotychczas była pozbawona możności celowej konserwacji swych sił.

Kursy przeszkoleniowe dla bezrobotnych kobiet.

Miejskie ośrodki zdrowia i opieki przy współudziale Wydziału Oświaty i Kultury zorganizowały w Warszawie kursy dla bezrobotnych kobiet. Program kursów obejmował podstawowe wiadomości z zakresu gospodarstwa domowego oraz szycia.

Brały w nich udział dziewczęta i młode kobiety, samodzielne już kierowniczki gospodarstw domowych. Różnorodny ten skład uczenic był usprawiedliwiony dwojakim zamierzeniem organizatorów kursów. Z jednej bowiem strony celem kursów była dążność ułatwienia bezrobotnym dziewczętom zdobycia pracy, z drugiej zaś strony — chodziło o podniesienie poziomu życia, a zwłaszcza racjonalnego odżywiania rodzin robotniczych.

Od jesieni b. r. kursy te będą nadal prowadzone. Wobec tego, że inicjatywa ta jest niezmiernie celowa i pożyteczna, należałoby się starać, aby jak najprędzej była realizowana i poza Warszawą.

Kongres polityczno-obywatelskiej pracy kobiet.

Polskie organizacje kobiece zrzeszają przeszło 200 tysięcy kobiet. Jednak suma ich pracy społecznej nie jest doceniana należycie ani przez ogół społeczeństwa, ani przez same kobiety.

Dla przedstawienia tej pracy postanowiono — z inicjatywy Związku Pracy Obywatelskiej Kobiet, Unii Polskich Związków Obrończyń Ojczyzny, Stowarzyszenia Kobiet z Wyższym Wykształceniem i Rodziny Policyjnej— zwołać Kongres Polityczno-Obywatelskiej Pracy Kobiet.

Celem tego Kongresu będzie zaznajomienie zrzeszonych członkiń organizacyj, a za ich pośrednictwem ogółu społeczeństwa z dążeniami, metodami, zakresem i dorobkiem pracy kobiet polskich w dziedzinach: politycznej, społecznej, gospodarczej, oświatowo-kulturalnej, naukowej i artystycznej.

Zobrazowana zostanie przede wszystkim praca kobiet zorganizowanych w stowarzyszeniach, ponadto także i indywidualna praca kobieca oraz jej warunki (np. praca naukowa i artystyczna).

Dążeniem organizatorek Kongresu jest — osiągnięcie ścisłej współpracy wszystkich organizacyj kobiecych oraz ustalenie wspólnej ideologii i metod pracy na przyszłość.

Komitet organizacyjny Kongresu stanowią: Przew. Marszałkowa Aleksandra Piłsudska, Wic. przew. sen. Julia Kratowska, sen. Stefania Kudelska, sekr. Hanna Pohoska, zast. sekr. Jadwiga Wierzbiańska, skarb. Zofia Dragatowa, zast. skarb. Jadwiga Kozielewska, członkinie Komitetu — Teodora Męczkowska, Hanna Łukaszewiczowa, Maria Matuszewska, Wanda Piekarska.

Prace przygotowawcze do Kongresu są prowadzone w 12 Komisjach. Termin zwołania Kongresu jest wyznaczony na wiosnę roku 1938.

Kurs piastunek w Domu im. ks. Boduena.

Oddawna w Polsce odczuwano dotkliwie brak fachowych piastunek. Tę lukę będą obecnie wypełniały absolwentki kursu, zorganizowanego przy Domu Matki i Dziecka im. ks. Boduena.

Kursy te zostały stworzone przez Wydział Opieki Społecznej Zarządu Miasta Warszawy dla dziewcząt wychowywanych w miejskich zakładach opiekuńczych. Czas trwania kursów wynosi 9 miesięcy.

Poza częścią teoretyczną programu, obejmującą m. in. naukę o chorobach i higienie wieku dziecięcego, o żywieniu niemowląt, o budżecie domowym td., uczenice praktycznie zaznajomiły się z pielęgnowaniem niemowląt, przyrządzaniem dla nich mieszanek i innych potraw, z praniem i prasowaniem, krojem i szyciem dziecinnej bielizny i ubranek itd.

Zakończenie kursu pierwszej serii pracownic odbyło się uroczyście w obecności przedstawicieli władz miejskich i wielu gości.

Absolwentki mają mundury koloru ciemno-niebieskiego i białe fartuszki. Wszystkie otrzymują odznakę zawodową, którą muszą stale nosić. Będą one zrzeszone w jeden związek zawodowy, przy tym zwrócono uwagę na to, by nie traciły one kontaktu z kierownictwem kursów oraz z Domem im. ks. Boduena

Jak dalece pomysł stworzenia tych kursów był szczęśliwy dowodzi fakt, że na 24 absolwentki było 40 kilka zgłoszeń. Wszystkie więc odrazu otrzymały pracę. Następny kurs rozpocznie się we wrześniu b. r.

Tak więc z czasem nasze polskie „boduenki" zastąpią zagraniczne „siostry" i „nurses".

H. S.

Nauka gospodarstwa na Śląsku



Tow. Polek na Śląsku ma nie tylko piękną tradycję prac niepodległościowych, lecz wykazuje żywotną działalność w chwili obecnej. Jest to 45.505 kobiet zrzeszonych w 549 kołach. Tow. Polek kładzie nacisk na szerzenie idei państwowości polskiej i uświadomienia obywatelskiego szerokich mas, co jest ważne szczególnie na Śląsku. Organizuje więc zebrania odczytowe, biblioteki, świetlice, zespoły teatralne i śpiewacze oraz organizuje masowe wycieczki członkiń do centrów polskiej kultury i przemysłu. Dalej prowadzi prace w zakresie opieki nad matką i dzieckiem oraz w zakresie zawodowego przygotowania kobiet i stworzenia im możliwości zarobkowych. A więc zakłada i prowadzi szkoły i kursy zawodowe oraz tworzy warsztaty pracy i placówek zarobkowych (spółdzielcze pracownie robót ręcznych, krawieckie i tp.).



Wśród szkół i kursów zawodowych ważne miejsce zajmuje nauczanie gospodarstwa domowego w mieście i na wsi.

Szkoła Przysposobienia w Gospodarstwie Rodzinnym Towarzystwa Polek w Katowicach jest najlepiej postawioną szkołą tego typu na Śląsku. Dzięki zrozumieniu, jakie szkoła znajduje u miejscowych władz i społeczeństwa, praca w tej uczelni rozwija się bardzo pomyślnie. Ostatnio, dzięki pomocy ze strony Wydziału Oświatowego oraz miejscowej Gazowni, szkoła została wyposażona w salę wykładową ze stolikami do gotowania jednostkowego. Bardzo ciekawie pomyślany był tegoroczny egzamin absolwentek szkoły, który odbył się dn. 1, 2 i 3 czerwca. Uczenice rozwiązywały praktycznie takie problemy, jak „dzień pani domu na letnisku" (odpowiednie zestawienie posiłków, przyrządzanie potraw na maszynkach, wypełnianie wolnego czasu haftowaniem łatwych serwet itp.), „praca kierowniczki gospodarstwa rodziny robotniczej" (właściwy jadłospis, dokładna kalkulacja, gotowanie na kuchni węglowej, pranie ubrania roboczego, cerowanie bielizny) i inne tym podobne, a zawsze aktualne i związane ściśle z życiem. Nauczycielki szkoły ze specjalnym naciskiem wpajają uczenicom zasady organizacji pracy i właściwego rozkładu zajęć.



Izba Przemysłowo-Handlowa w Katowicach przyczynia się do rozwoju szkolnictwa gospodarczego przez racjonalną propagandę uczelni tego typu, szerzoną z inicjatywy Izby za pośrednictwem pism i Poradni Zawodowych.



Zdjęcia obok ilustrują zajęcia uczenic w Szkole Przysposobienia w Gospodarstwie Rodzinnym Tow. Polek w Katowicach.



SUKIENKA DLA DZIEWCZYNKI

wykonana na drutach nr. 3 z wełny „Amaryllis" marki „Trójkąt w Kole".

Opis ściegu:

I rząd: 1 oczko prawe, 1 oczko lewe, 1 prawe itd. na zmianę;

II rząd: nad lewymi oczkami przerabiamy prawe, nad prawymi — lewe oczka;

III rząd jak I-szy;

IV rząd jak II-i.

W ten sposób otrzymujemy deseń w wąskie paski pionowe. Dół sukienki i zakończenie rękawów wykonywujemy w następ. sposób: I rząd — wszystkie oczka prawe, II rząd — wszystkie oczka prawe itd. Tworzy to paski poziome i stanowi ładne wykończenie sukienki. Rękawy na ramieniu ułożone w małe fałdki, kołnierzyk i mankiety z białej piki — dają miłą, modną i praktyczną całość. Suknia zapina się pod szyję na guzik, jak również pasek, wykonany tym samym ściegiem co sukienka.

Spółdzielnia „Inicjatywa"

Warszawa.

NOWY TYGODNIK DLA DZIECI.

Od września b. r. wychodzi nowe pismo tygodniowe dla dzieci od lat 9 do 11, „Poranek", przeznaczone dla dzieci, które już wyrosły z pisma „Słonko". Redagują je p. Janina Porazińska, kierunek artystyczny nadaje p. Michał Belina. Adres „Poranku": Warszawa, Plac Józefa Piłsudskiego 1. Tamże mieści się redakcja i adm. „Słonka", pisma przeznaczonego dla dzieci do lat dziewięciu, rozpoczynającego obecnie czwarty rok swego istnienia.

CODZIENNIE DWIE AUDYCJE DLA SZKÓŁ

nadawać będzie Polskie Radio w r. 1937/38.

Rozwój radiofonii szkolnej w ostatnich latach umożliwił ściślejszy kontakt Radia ze szkołą.

W bieżącym roku szkolnym Polskie Radio nadawać będzie codziennie dla szkół — audycję poranną: godz. 8.00 — 8.10 i audycję południową: godz. 11.15 — 11.40.

Celem audycyj porannych jest wniesienie do szkoły pewnego ożywienia, rozpoczęcie dnia szkolnego w atmosferze pogody i zaciekawienia. Wykorzystując zainteresowanie dzieci tym „co się dzieje na świecie" podaje radio w formie gazetki tygodniowy przegląd wydarzeń z kraju i zagranicy, poświęcając całe pogadanki ważniejszym sprawom aktualnym.

Dążąc do tego, by audycje poranne stanowiły dla dzieci prawdziwą atrakcję, Polskie Radio nadawać będzie również recytacje, opowiadania, recenzje z nowych książek, połączone z odczytaniem fragmentów. Ważne i niezbędne uzupełnienie audycji stanowi muzyka, o ile możności związana z tematem pogadanki.

Program audycyj porannych celowo nie nawiązuje więc do programu szkolnego. Stanowisko to tym bardziej wydaje się uzasadnione, że słucha tych audycyj cała szkoła, lub przynajmniej starsze oddziały razem, byłoby więc rzeczą niemożliwą ułożyć taki program, aby nawiązywał on do pracy szkolnej, jednocześnie na różnych stopniach nauczania.

Audycje południowe mają charakter bardziej dydaktyczny i wiążą się ze szkolnym programem nauczania. Jako przedmioty, w zakresie których możemy pomóc szkole wysuwają się na plan pierwszy: język polski, hi-



storia, geografia, przyroda, śpiew i umuzykalnienie. Niektóre z tych przedmiotów zostały wybrane jako temat pogadanek, inne — słuchowisk. Przy tym tematy audycyj dobierane będą tak, by nawiązując ściśle do programu jednej klasy, były jednak interesujące również i dla innych dzieci.

Główne wytyczne programu radiowego dla szkół ustalone zostały na konferencji Polskiego Radia z przedstawicielami Ministerstwa Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego i sfer nauczycielskich.

W związku z rozpoczęciem nowego roku audycyj szkolnych Polskie Radio wydaje w tym roku broszurkę, zawierającą szczegółowy program audycyj szkolnych.

Każda szkoła powszechna, posiadająca odbiornik radiowy może otrzymać bezpłatnie jedną taką broszurę, po przysłaniu adresu do Polskiego Radia, Warszawa I. Mazowiecka 5.

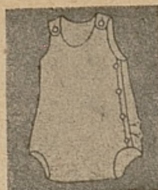
ALBUM UZDROWISK POLSKICH

Ku uczczeniu X-cio lecia działalności Związku Uzdrowisk Polskich w Warszawie, z inicjatywy Zarządu Związku ukazał się prawdziwie imponujący album Uzdrowisk Polskich.

Jest to pięknie wydany, bogato ilustrowany Przewodnik po Uzdrowiskach, na nowo opracowany przez dra W. Przywieczerskiego, wydany w nowej szacie graficznej, w nowym metodycznym układzie, jasnym, przejrzystym, praktycznym, zawiera miarodajne i najnowsze na podstawie ankiety zebrane materiały informacyjne oraz bogaty materiał fotograficzny uwzględniający najnowsze aspekty uzdrowisk i poczynionych w nich inwestycyj.

Album „Uzdrowiska Polskie" jest nieodzowny dla lekarzy, lecznic, poradni zdrowia, ubezpieczalni i powinien się również znajdować w każdej aptece, aby szeroka publiczność mogła łatwo zasięgnąć dokładnych informacyj o lecznictwie uzdrowiskowym.

Okazała, piękna i pożyteczna książka powyższa o 308 stronach, z dodaniem mapy uzdrowisk na terenie Rzeczypospolitej jest w sprzedaży po cenie kosztu wydania t. j. zł 3.—, z cennikiem po zł 3.50.







Dla dziecka praktyczne i łatwe do uszycia są majteczki wskazane na rysunkach uszyte z jasnego płócienka lub flanelki do prania.



Herbatki krajowe

Zwyczaj picia kawy i herbaty zakorzenił się u nas już dawno, a spopularyzował się szczególniej wśród ludności miejskiej. Przeciętny inteligent wypija dziennie 4 — 8 szklanek tych płynów.

Gaszą one skutecznie pragnienie, są smaczne, lecz zawarte w nich składniki jak kofeina lub pokrewna jej teobromina nie są obojętne, a nawet są szkodliwe dla zdrowia ludzkiego. Kofeina i teobromina wpływają drażniąco na ośrodkowy układ nerwowy, na korę mózgową, powodując stan silnego pobudzenia psychicznego. Działają one również na narząd krążenia krwi, wzmagają działalność serca przy jednoczesnym rozszerzeniu naczyń krwionośnych mózgu, serca i nerek. Takie stałe podpędzanie odbija się na organiźmie, wywołując w rezultacie zmęczenie serca i rozstrój psychiczny. Kawie i herbacie przypisują także powodowanie takich chorób jak: nadciśnienie krwi, żylaki, hemoroidy.

Przy intensywnej pracy umysłowej, przy konieczności zwalczania senności podczas przymusowego nocnego czuwania stosujemy doping, którego potrzeba przechodzi u wielu osób w stan przypominający narkomanię, tak, że bez stałej dawki kofeiny lub teobrominy w postaci kawy lub mocnej herbaty obyć się nie mogą.

Wyeliminowanie napojów podniecających z codziennego użycia oraz zagadnienie wyboru odpowiednich namiastek i rozpowszechnienie stosowania naparów przyrządzonych z krajowych roślin bezkofeinowych powinno stać się naszą troską.

Za przykład niech nam posłużą kraje południowo-zachodnie Europy: Francja, Italia, gdzie herbatę piją tylko w razie choroby, jako lekarstwo, a w stałym codziennym użyciu są napary z kwiatu lipowego, melisy, marzanny wonnej itp.

W krajach anglosaskich wielkim powodzeniem cieszą się napary z mięty, w Niemczech od czasu wojny preparują herbatki krajowe z obierzyn jabłek, z liści poziomek, malin, borówek itp.

Napoje te narówni z herbatą zaspakajają potrzebę płynów w organiźmie, gaszą pragnienie, gorące rozgrzewają ziębniętych, podnoszą chwilowo działalność serca nie działając podniecająco, wpływają dodatnio na przemianę materii.

Herbatki przyrządzane z naszych krajowych roślin kolor i aromat mają dobry, smak przyjemny — stosowanie ich jest kwestią przyzwyczajenia.

Stopniowe wprowadzenie zwyczaju picia bezkofeinowych naparów ziołowych — zacznijmy od podawania ich zamiast herbaty do wieczornych posiłków; odbije się to z pewnością dodatnio na zdrowiu i dobrym śnie domowników, no a także i na budżecie domowym. Również wskazanym jest reformę taką wprowadzić do żywienia dzieci, dla których podniecające napoje nie są potrzebne ani zdrowe.

Dobór herbatek do codziennego użytku należy przystosować do smaku. Według prof. Muszyńskiego do najsmaczniejszych należą: herbatka z melisy cytrynowej z dodatkiem rumianku rzymskiego w proporcji jedna główka rumianku na łyżeczkę melisy.

Herbatki z liści jeżyny, maliny, poziomki przygotowuje się w sposób następujący. Świeże, przewiędnięte liście ugniata się i wałkuje na desce, aż puszczą sok; następnie poddaje się je fermentacji ubijając ścisłą warstwą w koszyczku lub worku płóciennym i pozostawiając na parę godzin w ciepłym miejscu, aż się zagrzeją i przybiorą ciemną barwę; potem suszy się rozkładając cienką warstwą. Można też je aromatyzować dodając nieco kwiatu lipowego, melisy cytrynowej, marzanny wonnej lub rumianku rzymskiego. Przechowywać w naczyniach szczelnie zamkniętych. Napar ma kolor ciemno-złoty, smak przyjemny.

W podobny sposób mogą być preparowane liście: żurawin, czarnej porzeczki, borówek, wierzbówki, brzozy, liście i kwiaty wrzosu itp. Smaczne też napoje daje napar z uprzednio wymytych i wysuszonych pestek głogu.

Jako namiastkę herbaty poleca mgr Biegański napar z liści „pysznoty królewskiej" *(Monarda Didyma)*. Trwała ta roślina pochodzi z południowo-wschodnich Stanów Zjednoczonych A. P., zaaklimatyzowała się u nas doskonale. Prof. Kaznowski w Państwowym Instytucie Naukowym Gospodarstwa Wiejskiego w Puławach przeprowadza obecnie badania nad sposobem spreparowania z niej smacznego napoju.

Wiele jeszcze poszczególnych roślin krajowych lub mieszanek z nich może dostarczyć smacznego napoju do użytku codziennego. Głównym sekretem przy ich przyrządzaniu jest należyte przeprowadzenie fermentacji, która uwalnia garbniki, daje miły aromat, a niszczy swoisty zapach siana, właściwy naparom z suszonych ziół. Właściwości smakowe oryginalnej herbaty polegają także na sposobie przygotowania surowca oraz umiejętnego poddania go fermentacji. Napar ze zwyczajnie ususzonych liści herbaty chińskiej czy cejlońskiej nie będzie posiadał znanego nam miłego smaku.

Poza względami zdrowotnymi drugi ważny argument przemawia za spopularyzowaniem herbatek krajowych— mianowicie zagadnienie samowystarczalności gospodarczej.

Spożycie herbaty importowanej nie tylko drogo kosztuje i obciąża nasz bilans handlowy, ale uzależnia nas od dostawy z zagranicy i na wypadek zamknięcia dowozu może postawić w trudnej sytuacji. To też wprowadzeniu herbatek krajowych poświęca dużo uwagi intendentura wojskowa, jak o tym świadczy artykuł prof. dr Rapczewskiego w czasopiśmie „Lekarz wojskowy" (nr 8 r. b.).

M. Skórzewska.



Elegancka i wygodna suknia na ciepłe dni jesienne, z miękkiej prążkowanej wełny lub jersey'u.

Wydawnictwa z zakresu urządzenia ogrodu

Ogród nowoczesny jest typowo mieszkalny, jest przedłużeniem i rozbudowaniem domu, z którym niejako wzajemnie się przenika poprzez cały system tarasów, balkonów, wykuszów w domu, a w ogrodzie konstrukcyj architektonicznych, wykorzystujących zróżnicowanie poziomów: tarasy, murki kwiatowe, placyki brukowane, oraz pergole, obmurowane stawki itp. Stworzenie harmonijnej całości z tak różnorodnych elementów wymaga głębokiej kultury estetycznej i fachowego znawstwa. Oczywiście najlepiej wypadnie rozwiązanie zagadnienia przez architekta budującego dom czy willę, zwłaszcza jeżeli czyni to fachowiec wysokiej klasy. Literatura zagraniczna daje nam sporo przykładów takich rozwiązań, niektóre nadzwyczaj szczęśliwe. Bardzo celowa jest również współpraca architekta ze zdolnym inżynierem-ogrodnikiem, współpraca ostatnio stosowana coraz częściej, zwłaszcza w zakresie koncepcyj o monumentalnym znaczeniu dekoracyjnym. Natomiast przy budowie małych domków z ogródkami, koszty współpracy wybitnych fachowców stanowią przeważnie trudność finansową dla ludzi o ograniczonych zasobach pieniężnych i najczęściej nasuwa się konieczność urządzenia ogródka przez samego właściciela. W razie braku wyrobienia kulturalnego w zakresie potrzebnej znajomości architektury ogrodu, plan i wykonanie może się odznaczać rażącymi błędami tak w zakresie celowości jak estetyki. Stąd tyle nieszczęśliwych pomysłów, od których aż się roi w naszych osiedlach podmiejskich, stąd niejednolity lub zbyt jednostajny wygląd ulic w osiedlach, stąd jeszcze brak powiązania planu ogródka z willą czy domkiem, o które to powiązanie tym jest trudniej, że dom zazwyczaj staje pod dachem w jednym sezonie budowlanym, ale ogród wykazuje swą użytkowość po kilku latach, a słuszność rozplanowania nieraz zaledwie po dłuższym okresie czasu.

W świetle tego co powiedzieliśmy powyżej, z uznaniem należy witać wszelkie wydawnictwa, popularyzujące wiedzę o prawidłach konstrukcji ogrodu.

Cennym wydawnictwem w tej mierze jest książka Aliny Scholtzówny p. t. *Ogródki nowe*. Autorka — zdobywczyni pierwszej i trzeciej nagrody za projekty parku w Hallerowie, pierwszej nagrody za projekt otoczenia kopca na Sowińcu, wykonany wspólnie z arch. Romanem Guttem, i twórczyni otoczenia polskiego pawilonu na Wystawie Światowej w Paryżu — podaje w rozważaniach przystępnych, ilustrowanych licznie przykładami, zasadnicze podstawy operowania elementami dekoracji ogrodu. Słuszność przyjętego przez autorkę stanowiska — wyjaśnienia zasad raczej niż narzucania wyłącznie nowoczesnej koncepcji architektonicznej — potwierdza fakt stosunkowo powolnego ujawniania się wartości dekoracyjnej ogrodu, w miarę wzrostu drzew i krzewów. Niekiedy zbyt „modna" konstrukcja domu czy willi okazuje się przestarzałą w chwili, gdy ogród osiąga pełnię dekoracyjnego wyrazu; to też bardziej celowym okazuje się gruntowne zaznajo-



Metro-Goldwyn-Mayer.

mienie czytelnika z elementami dekoracji i ich rolą oraz celowością w ogrodzie, niż z kanonami nowoczesnego smaku, powiedzmy nawet nowoczesnej mody w ogrodnictwie. P. Scholtzówna w szeregu rozdziałów omawia dom i ogród jako całość konstrukcyjną i mieszkalną, układ najprostszego ogródka na działce większej czy mniejszej, część gospodarczą ogródka, a następnie — już szczegółowiej — poszczególne elementy dekoracji, którymi są: różnice poziomów, dobór roślin, jak drzewa, krzewy, byliny, róże; woda w ogrodzie, ścieżki, altany i pergole, a nąkoniec sprzęty i rzeźby. Podkreślamy dużą wartość praktyczną wskazówek o roślinach, charakterystyki ich wartości dekoracyjnej, czasu kwitnienia, odporności na mrozy itp. Starannie wydana książka Scholtzówny powinna się znaleźć w ręku każdego kulturalnego miłośnika ogrodu, zwłaszcza jeżeli ma zamiar budować własny dom.

Praktycznym uzupełnieniem powyższej pracy w zakresie budowania alejek i ścieżek ogrodowych jest broszura Tadeusza Fischera p. t. *Alejki i dróżki*. Autor rozpatruje materiały używane na nawierzchnie, daje porównanie ich kosztu i wartości praktycznej w zastosowaniu, opisuje różne typy alejek i dróżek, formy obrzeżeń; wszystko ilustrowane dobrymi rysunkami. Zaznajomienie się z broszurką Fischera daje duże korzyści praktyczne i niewątpliwie uchroni budującego od wielu niepotrzebnych kosztów i strat w materiale i gotówce.

Innego rodzaju uzupełnieniem wiedzy fachowej w zakresie urządzenia ogrodu jest praca B. Gołogowskiego, autora rzeczy o wodociągach i kanalizacji w małych domkach i willach, p. t. *Wodociąg w ogrodzie*. Wodociąg w ogrodzie, o którego zaprowadzenie w ogrodzie miejskim czy podmiejskim nie jest stosunkowo trudno — to nie tylko niezastąpiona ozdoba, ale możność kąpieli, zbiornik wody nagrzanej i nasyconej tlenem do podlewania roślin, i niezbędne nasycenie wilgocią powietrza. Książeczka Gołogowskiego poucza jak prawidłowo zainstalować wodociąg, założyć hydranty, zdroje i wodotryski i podaje znaczną ilość objaśniających rysunków w tekście.

Osobny dział przedstawia wreszcie praca Jana Łebkowskiego, kierownika Zakładu Hodowli Roślin miasta st. Warszawy, p. t. *Cieplarnie, oranżerie, ich budowa i użytkowanie*. Jak wiadomo, budowa szklarni wymaga gruntownej wiedzy technicznej a prócz znajomości nowości w dziedzinie konstrukcji, także i długoletniej praktyki, to też jest to jedna z trudniejszych form budownictwa ogrodowego dla użytku ogrodów ozdobnych i handlowych, prowadzonych w większym zakresie. W Niemczech, Belgii i Holandii, jak również we Francji, oddawna są rozpowszechnione wszelkie hodowle szklarniowe, dające dobre dochody. U nas zaledwie rozpoczyna się ruch inwestycyjny w tym kierunku. Omawiana książka jest nowością bardzo cenną w odnośnym dziale literatury ogrodniczej, a ponieważ podaje opis i fachowe wskazówki w zakresie budowy nie tylko budynków dużych, ale i mniejszych, których budowę łatwo wykonać we własnym zarządzie, przeto może oddać wielkie przysługi przystępującym do eksploatacji tego działu ogrodnictwa handlowego — zarówno właścicielom ogrodów wiejskich, dworskich, jak też zakładów ogrodniczych podmiejskich[1]).

Helena Wolska

[1]) Alina Scholtzówna — Ogródki nowe. Str. 176, cena zł 9.—; Tadeusz Fischer — Alejki i dróżki, praktyczne wskazówki z czego, jak i gdzie budować. Str. 43, cena zł 2.—; B. Gołogowski — Wodociąg w ogrodzie. Str. 58, cena zł 2.50; Jan Łebkowski — Oranżerie (szklarnie). Str. 104, cena zł 4.80.

Wymienione książki wydane przez Związek Pracowników Księgarskich, Warszawa, Krakowskie Przedmieście 38, w latach 1936-37.

Głosy Czytelniczek

W walce o dobro pani i służącej.

Znamy wszyscy ciągle aktualne zagadnienie służby domowej.

Żyjemy w okresie wzrostu kultury, w czasach, w których pojęcie niewolnictwa należy do barbarzyńskich zabytków przeszłości. Czy jednak właśnie w nas paniach domu nie tkwi coś z pojęć dawnych właścicieli niewolników.

Musimy pogodzić się z myślą, że pracownica domowa nie jest naszą własnością, posłuszna ślepo naszym zachciankom i kaprysom i że nasz stosunek do niej nie jest bynajmniej jakimś aktem łaski, lecz po prostu zwykłą wymianą usług, na której zresztą całe życie się opiera.

W nielicznych tylko wypadkach panie należycie rozumieją swoje stanowisko pracodawcy i tak umiejętnie kierują domem, że służba nie zmienia się po kilka, a nieraz i po kilkanaście lat. O tych to paniach mówi się na ogół z zazdrością: jakie one mają szczęście! A przecież przy dobrych chęciach każda z pań domu mogłaby mieć takie właśnie szczęście. Jakże często słyszy się zdanie: wolę wszystko sama robić, byle nie mieć w domu płatnego wroga. Kto jednak, jeśli nie sama pani domu wychowuje sobie tych wrogów?

Oczywiście, bardzo wiele zależy też w tym wypadku od tego, na kogo się trafi. Wśród służby domowej znajduje się spory procent jednostek o złych nawykach i skłonnościach, które, niezależnie od posiadanych warunków, do pracy nie nadają się. Ale wśród różnych typów pracownic domowych do najbardziej upośledzonych należą ciche, spokojne dziewczęta, pozwalające, jak to się mówi, ciosać sobie kołki na głowie. Pani domu, przyjmując młodą pracownicę nie zastanawia się wcale, że ta dziewczyna chciałaby znaleźć w jej domu i swój dom, w którym czułaby się u siebie, że za swą pracę i dobre chęci powinna otrzymać nie tylko zapłatę, ale i miły serdeczny uśmiech, odrobinę tego ciepła rodzinnego, którego jej od najwcześniejszej młodości brakuje.

Odgradzanie kuchni od pokoju chińskim murem przesądów, traktowanie służącej w sposób wyniosły i pogardliwy — oto przyczyny ciągłych waśni, hardych odpowiedzi, plotek, a co za tym idzie i częstej zmiany pracy.

Podobny stan rzeczy męczy zarówno panią domu, jak i jej pracownicę, a przecież możnaby tych nadprogramowych zmartwień i kłopotów uniknąć. Trzeba wejrzeć w duszę pracownicy, zrozumieć, że ona także ma pewne osobiste zainteresowania i potrzeby.

Postawmy się w położeniu takiej młodej dziewczyny i nie dziwmy się, że czasem pobiegnie na pogawędkę do sąsiadki lub na podwórze. Liczmy się z tym, że praktykowane obecnie wychodne co drugą niedzielę zamyka służącą na całe dwa tygodnie w mieszkaniu bez możliwości kontaktu ze światem zewnętrznym, do którego całą duszą się wyrywa. A gdyby tak zrobić umowę i pozwolić dziewczynie wyjść, jeśli ma coś dla siebie do załatwienia lub po prostu, gdy jest w domu niepotrzebna, z warunkiem powrotu na oznaczoną godzinę? Pewna jestem, że taki system dałby jak najlepsze rezultaty.

Służąca, widząc życzliwy stosunek pani do siebie, będzie się starała jak najlepiej na tę życzliwość zasłużyć, posłucha zawsze rady i przestrogi, bo odczuje, że mają one na celu tylko jej dobro.

Podniesienie niskiego poziomu kulturalnego służby domowej leży również w dużej mierze w mocy pań domu. Najważniejszy jest przykład płynący z góry: etyki, kultury w obejściu, dobrych zwyczajów. Należy też dawać pracownicy odpowiednio dobrane książki do czytania, umożliwić jej od czasu do czasu korzystanie z kulturalnych rozrywek jak kino, teatr itp., porozmawiać z nią szczerze, rozszerzyć ciasne horyzonty.

Będzie to, że się tak wyrażę, *praca społeczna na terenie własnego domu*, praca, o której wprawdzie nikt wiedzieć i głośno mówić nie będzie, ale która zlikwiduje wreszcie szkodliwą dla społeczeństwa walkę pracownicy z panią domu, ugruntowując ich wzajemny stosunek na stopie prawdziwej przyjaźni i zaufania.

Janina Forelle, Warszawa.

Czy naprawdę jesteśmy paniami domu?

Pani domuześrodkowuje w swym ręku całość gospodarki wewnętrznej wraz z budżetem i kasą na wydatki domowe. Tak wygląda teoria. A jak jest rzeczywiście?

Pomijam starsze małżeństwa, gdzie nowe poglądy, nowa organizacja trafiają trudniej do przekonania i mają do przełamania szereg upodobań, nawyknień i przesądów. Zajmiemy się tylko małżeństwami młodszymi. Jak często

Jesienne przetwory

omawiają następujące artykuły w dawnych numerach pisma „Pani Domu".

„Najtańsze przetwory: kiszonki i susze" inż. I. Laskowska, nr 9—10, 1929.

„Pomidory na zimę" L. Januszewska, nr 10, 1934.

„Bakterie na usługach gospodyni" (kiszenie ogórków i kapusty) dr. J. M., nr 11, 1935.

„Przetwory z warzyw i grzybów na zimę" H. Kulzowa, nr 17—18, 1936.

„Przetwory na zimę" (przepisy) — H. Kulzowa, nr 19, 1936.

---

ta niby pani domu nie ma pojęcia o gospodarstwie domowym. Jak często wadliwie, bez zrozumienia, wydaje przeznaczone na dom pieniądze, a jest to często 75% zarobków męża. Nie myśli o tym, że nie można gospodarować bez planu, bez budżetu.

Czy można się dziwić, że zrażeni nieumiejętną gospodarką, w parę miesięcy po ślubie mężowie ingerują do nieswoich obowiązków i nierzadko odbierają dyspozycję pieniędzmi z rąk tzw. „pani domu", zostawiając ją w roli właściwie... pomocnicy domowej? Czyż to nie ubliżające dla dorosłej kobiety otrzymywać od męża po parę złotych na życie, na wydatki domowe, gdyż w ten sposób małżonek asekuruje się przed wydaniem pieniędzy bezplanowo i odrazu. Rola prawdziwej pani domu od pierwszego dnia prowadzenia samodzielnego gospodarstwa wymaga uczciwego, solidnego przystąpienia do tej sprawy. Przede wszystkim należy ułożyć budżet wspólnie z mężem. Im trudniejsze są warunki materialne, tym zestawienie budżetu staje się bardziej konieczne. Budżet należy układać szczegółowo i realnie. Nie można łudzić siebie, iż na niektóre wydatki można będzie znaleźć pokrycie, choć budżet nie znajduje na nie pieniędzy. Wydatki na życie — to wydatki na życie, a nie na tramwaje, fryzjera, a może i rękawiczki. W każdym budżecie pewna suma winna być przeznaczona na wydatki nieprzewidziane. Jeśli nie ma odrazu pokrycia na wydatki, bo pieniądze wpływają do kasy rodzinnej stopniowo (np. w rodzinach lekarzy, adwokatów itp.), wówczas należy ustalić, jakie wydatki ponosić odrazu i w całości, a jakie wydatki i kiedy opłacać częściami.

Matki powinny świecić przykładem swym córkom, uczyć je rachunkowego i oszczędnego wydawania każdego grosza Powinny wpajać w córki przeświadcznie, że ubliżające jest dla kobiety groszowe wydawanie przez męża dziennych racyj na wydatki. Nie można w sprawach tak realnych, jak budżet i kasa, grać rolę jakiegoś niewiniątka, które mąż musi za rękę prowadzić i dopiero uczyć, jak się pieniądze wydaje. (Ona „sama boi się wydawać", z góry przesądzając, iż tego nie potrafi). Nie można nie wiedzieć, ile mąż zarabia, bo do jego zarobku trzeba zastosować wydatki na dom. Nie można traktować tej sprawy tak, że żona jest właściwie na utrzymaniu męża i że żonie nie wypada mówić o wydatkach, boć wszak „on tylko zarabia". Nic podobnego. Pracują oboje, on poza domem, ona w domu jako domu gospodyni i pieniędzmi rodziny powinni wspólnie dysponować.

Chodzi tylko o to, by, pracując dla wspólnego dobra i wspólnej kasy, pani domu wykonywała swe obowiązki poważnie, solidnie i fachowo.

Aleksandra Słomińska, Warszawa.

Jadłospisy
na piękną wrześniową porę

DRUGIE ŚNIADANIE DO SZKOŁY I BIURA[1])

I. Bułka pszenna razowa z masłem i jajem na twardo; pomidor. Dwie cienkie kromki chleba pytlowego z dżemem lub marmoladą owocową.

II. Chleb pytlowy z twarożkiem przygotowanym w domu ze szczypiorkiem; gruszka.

III. Chleb razowy z masłem i miodem; oddzielnie rzodkiewki.

PODWIECZORKI NIEDZIELNE

I. Placek kruchy ze śliwkami, napój mleczny.

II. Jabłka pieczone, ciastka cynamonki, herbata.

KOLACJE WE WRZEŚNIU

I. Sałatka z kalafiorów w sosie majonezowym. Naleśniki z serem posypane mączkę cukrową. Herbata.

II. Jaja sadzone na pomidorach z ryżem lub makaronem. Ciepły napój z gruszek.

JAKIE PRODUKTY ZABRAĆ NA CAŁODZIENNĄ WYCIECZKĘ NIEDZIELNĄ [2])

Wykorzystajmy piękną pogodę wrześniową i spędzajmy przynajmniej niedziele poza miastem na świeżym powietrzu, wśród niewyczerpanych bogactw przyrody.

Przed wyjściem czy wyjazdem z domu spożyjemy gorące pierwsze śniadanie; najbardziej pożądana jest zupa mleczna lub zupa z jarzyn z chlebem. Na wycieczkę na drugie śniadanie i obiad lub obiad i podwieczorek zabieramy: chleb razowy i pytlowy, bułki, masło w kubeczku, pomidory, ogórki kiszone dobrze osączone i zawinięte w pergamin, usmażone kotlety cielęce siekane, ciasto domowe lub ciastka drobne, owoce. Dla młodszych uczestników wycieczki zabieramy herbatę w termosie.

Jeżeli nie chcemy brać mięsa, to zamiast niego można wziąć jaja gotowane na twardo lub też już na wycieczce przygotować na maszynce spirytusowej z jaj kupionych na miejscu jajecznicę na boczku wędzonym. Do jaj zabierzemy drobno posiekany szczypiorek. Obok jaj należy również zabrać i ser. Na kolację po powrocie z wycieczki spożyjemy gorące dania np. kalafiory, fasolka szparagowa lub tp.

Przepisy

Twarożek przygotowany w domu.

Mleko zsiadłe z dnia poprzedniego wraz ze śmietaną wstawić z naczyniem do garnka lub miski napełnionej wodą lekko gorącą o temp. 55° tak, żeby dochodziła do wysokości mleka w naczyniu. Postawić miskę na ciepłej płycie kuchennej, aby woda nie stygła, albo w miarę potrzeby odlewać wodę przestudzoną, a dolewać ogrzanej. Gdy sernik oddziela się od serwatki, a nawet odwraca się do góry dnem, a temperatura mleka wynosi 40°, zlać je do rzadkiego płóciennego woreczka lub wylać na sito wyłożone płótnem i osączyć.

Ogrzewanie mleka nie na płycie lecz w gorącej wodzie ma na celu równomierne ścinanie sernika, dzięki czemu otrzymujemy twaróg wilgotny i smaczny; twaróg źle ogrzany jest suchy, twardy i sypki jak kasza. Osączony twaróg osolić, jeżeli potrzeba dodać śmietany lub mleka i wymieszać z drobno posiekanym szczypiorkiem lub posypać nim po wierzchu.

---

[1]) Pomysły śniadań do szkoły omówione obszernie znajdą Panie w nr 1. 1930 „Uczniowskie śniadania" M. Karczewska; nr 9, 1934 „Śniadania szkolne dla dzieci" T. Skorzewska; nr 9, 1935 „Drugie śniadanie do biura lub do szkoły" K. Maruszczenko-Bohdanowska.

[2]) Obszerne i szczegółowe omówienie zaopatrzenia na wycieczkę całodzienną zarówno pod względem żywności jak i ubrania znajdą Panie w dawnych numerach naszego pisma. Patrz II strona okładki.

Twarożek stanowi bardzo pożywny i łatwo strawny produkt białkowy i może być podawany w niewielkiej ilości nawet dzieciom już w drugim roku życia.

Uwaga: serwatkę zużytkować w sposób podany w nr 13—14 i 15—16.

Sałatka z kalafiorów.

2 kalafiory średniej wielkości
woda, sól, cukier
1 szklanka majonezu ostro doprawionego do smaku
1 pomidor
1 jajo na twardo
koper zielony

Oczyszczone kalafiory włożyć do wrzącej osolonej i lekko ocukrzonej wody i ugotować tak, żeby były lekko chrupiące. Ostudzić, rozebrać na różyczki i ułożyć na salaterce, układając drobno pokrajane głąby pod spód, polać majonezem, posypać drobno siekanym koperkiem, ubrać plastrami pomidora i jajem.

Pożywny napój mleczny.

1 litr mleka
skórka z 1 cytryny
2 żółtka
6 dkg cukru

Skrajać cienko skórkę z cytryny, włożyć do mleka i mieszając zagotować. Garnek z mlekiem wstawić do naczynia z zimną wodą i studzić, ubijając, żeby nie powstał kożuch. Żółtka utrzeć z cukrem, połączyć z przecedzonym mlekiem i mocno oziębić. Dla zapachu można po przecedzeniu dodać drobno otartej skórki cytrynowej.

Pożywny ten napój nadaje się w szczególny sposób dla dzieci, jednak bez specjalnego oziębiania.

Pomidory smażone.

4 duże pomidory (1/2 kg)
4 dkg masła
8 jaj sadzonych
makaron ugotowany lub ryż na sypko

Pomidory obmyć, wytrzeć, pokrajać w grube plastry. Ryż lub makaron gorący wyłożyć na półmisek i postawić w ciepłym miejscu. Masło rozgrzać i podsmażyć z dwóch stron pomidory, osolić, osobno usmażyć jaja sadzone. Pomidorami i jajami sadzonymi obłożyć wokoło makaron lub ryż i polać tłuszczem ze smażenia.

S. Witkowska.

Cynamonki.

25 dkg mąki
12 dkg tłuszczu
12 dkg mączki cukrowej
1 jajo
2 łyżeczki przypraw (mielonego cynamonu i goździków), sól, szczypta sody

Przesianą mąkę posiekać z tłuszczem, dodać mączkę cukrową rozgniecioną wałkiem na stolnicy, wymieszać, zrobić dołek, wbić jajo, wsypać przyprawy i zarobić ciasto ręką, pod koniec wyrabiania dodać sodę. Wyrobione ciasto podzielić na 2 lub 3 części zależnie od wielkości blachy, wywałkować cienko nadając mu kształt prostokąta, nawinąć na wałek obsypany mąką i rozciągnąć na blasze posmarowanej cienko tłuszczem, brzegi wyrównać i pokrajać ciasto radełkiem lub nożem w kwadraty, prostokąty lub romby, pokłuć widelcem i upiec na złoty kolor. Podawać do herbaty, kompotów i jabłek pieczonych.

M. Dudzikówna.

Cena pojedyńczego egzemplarza dwutygodnika „Pani Domu": 70 groszy.
Warunki prenumeraty. W kraju rocznie zł 12, półrocznie zł 6, kwartalnie zł 3. Zagranicą rocznie zł 20. Dla członkiń Zw. Pań Domu rocznie zł 10, półrocznie zł 5, kwartalnie zł 2.50.
Prenumeratę zniżkową uwzględnia się jedynie w wypadku podania N-ru legitymacji członkowskiej.
Konto czekowe w P. K. O.: Pani Domu Czasopismo Nr. 7.740.
Zmianę adresu uskutecznia się za opłatą gr. 25; konieczne jest wyraźne podawanie imienia i nazwiska oraz dokładnego dawnego i nowego adresu.
Numery okazowe wysyła się po nadesłaniu adresu i 30 gr. w znaczkach pocztowych.
Ceny ogłoszeń: cała strona zł 300.— 1/2 str. zł 170.— 1/4 str. zł 90.— 1/8 str. zł 50.—. W tekście ceny o 50% wyższe.
Adres Redakcji i Administracji PANI DOMU: Warszawa, Nowy Świat 9, tel. 8-34-40.
Wydawca: M. Romanowa. Redaktorki: Ludwika Bormann i Marya Romanowa
7441 Drukarnia Gospodarcza, Warszawa, Al. Jerozolimskie 79. Tel. 8-84-12, 8-28-02.